

Anschluss

www.ibbrugg.ch/magazin

Munter in den Frühling



SCANNE MICH

Yoga schenkt Kraft, Gelassenheit und Flexibilität, auch im Alltag. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter machen es vor – machen Sie's nach!

Wettbewerb:
Entspannt in den Frühling
**Gewinnen Sie
Erholung für alle
Sinne!**

Yoga – Kulinarik – Unterhaltung

Ganz ohne Matte: Yoga für zwischendurch!

Eine augenzwinkernd ernst gemeinte Anleitung für mehr Frühlingsfrische.



Wettbewerb:
Entspannt in den Fr
Gewinner
Erholung f
Sinn
Yoga – Kulinarik –

«Die gezielten Körperübungen verbessern Kraft und Beweglichkeit, und richtig ausgeführt kann Yoga unsere Gesundheit fördern und erhalten. Das Ziel ist eine harmonische Verbindung von Körper, Atem und Geist», sagt Mirjam Olbrecht auf die Frage, was Yoga für positive Auswirkungen haben kann. Bestenfalls könne das Ausüben von Yoga einen positiven Beitrag dazu leisten, umsichtiger mit dem eigenen Körper umzugehen und mehr Eigenverantwortung für das eigene Wohlergehen zu übernehmen. «Yoga vermittelt eine Art des Mit-sich-wohl-Seins, Harmonie und Entspannung lassen sich über das eigene Handeln wieder finden.»



Der **Krieger** kräftigt die Beine und weitet Brust, Lunge und Schultern. Er hilft, den Fokus nicht zu verlieren.

Die ehemalige Krankenschwester und Sportlehrerin war selbst ein eher unruhiger Geist, hob gern ab, wurde schnell zappelig und begann deshalb mit Yoga. «Ich merkte sehr rasch, dass mir das guttat. Nach einer Gruppenstunde fühlte ich mich geerdet, war näher bei mir selbst und entspannter.» Irgendwann entschloss sie sich, die Ausbildung zur Yogalehrerin zu machen. Seither gibt sie Kurse in unserer Region. «Viele Menschen absolvieren in der heutigen Zeit ein Monsterprogramm, leben in dauerndem Stress, drohen sich selbst zu verlieren. Achtsamkeit steuert dem entgegen. Und Yoga ist eine der Möglichkeiten, zu mehr Gelassenheit zu gelangen.»

Humorvoll und selbstironisch

Die in Wettingen lebende Mutter zweier erwachsener Kinder ist aber weit davon entfernt, Yoga als ein Allheilmittel und womöglich noch das Einzige anzupreisen. Man könne es einfach mal ausprobieren und herausfinden, ob es für einen

passt. Sie selbst hat festgestellt: «Je intensiver ich mich mit Yoga beschäftige, desto mehr merke ich, Anfängerin zu sein. Es fasziniert mich, wie tief man in die Materie eintauchen kann.»

Mirjam Olbrecht findet es aber genauso witzig, wenn man humorvoll und selbstironisch mit Yoga umgehe. So, wie im Buch «Yoga while you wait», einer reich illustrierten Aufforderung, Yoga ohne Matte und ganz spontan in den Alltag einzubinden.



Die **Wechselatmung** unterstützt beim Stressabbau. In der Alltagshektik wirkt sie mit, den Ausgleich zwischen Körper und Geist wiederherzustellen.

«Mir gefällt die Idee des Buchs: Immer, wenn du irgendwo auf irgendetwas wartest, nutzt du die Zeit für eine Yogaübung. Wir alle haben diese Leermomente. Und diese mit einer lustvollen Körperübung zu füllen, das ist lustig, das ist lässig, das ist auch achtsam», sagt die Yogalehrerin.

Inspiziert in den Frühling

Unsere Mitarbeitenden haben «Yoga while you wait» bereits mit grossem Vergnügen ausprobiert. Keine Bange: Wir verbringen unsere Zeit fortan nicht mit dem «dreibeinigen Hund» oder dem «Sonnengruss», sondern sind weiterhin voll für Sie da. Aber wir wollen Sie, liebe «Anschluss»-Leserinnen und -Leser, der Jahreszeit entsprechend gern inspirieren.

Probieren Sie doch auch, dem Alltag einen kurzen Moment Körperbewusstsein und Achtsamkeit abzurufen und brechen Sie schwungvoll und beflügelt in den Frühling auf!

ühlung
n Sie
ür alle
e!
Unterhaltung



Ein **tiefer Ausfallschritt** (links) kräftigt Beine und Rücken und vertieft den Atem.
Die **Girlande** (rechts) erhöht die Hüftbeweglichkeit und stärkt Oberschenkel und Knöchel.



Mit dem **Halbmond** auch unterwegs Rücken und Bauch kräftigen und den Gleichgewichtssinn verbessern.



Yogaübungen auf der Baustelle wie die **Palme**, die **Vorbeuge** oder der **Stuhl** verbessern die Haltung, kräftigen den Körper und machen einfach Spass.



Yoga in der Region

Mirjam Olbrecht,
dipl. Yogalehrerin Yoga Schweiz
www.samirana.ch



«Yoga while you wait»

Judith Stoletzky
Becker Joest Volk Verlag



Energie in der Natur

Heizung runterdrehen, Wärmedämmung montieren, Wärme erzittern: Tiere kennen viele Wege, um den Winter zu überstehen.

Rehe und ihr Energiemanagement

Tiere haben viele Strategien, um den Winter zu überstehen. Igel schlafen durch, Schwalben ziehen fort, Frösche frieren fast ein. Rehe hingegen wechseln in einen saisongerechten Energiemodus, der vor allem aus Sparen besteht: Magen und Darmoberfläche werden eingeschrumpft, die Oberfläche verkleinert sich, das ermöglicht das Verwerten von schwer verdaulicher Nahrung. Die Durchblutung der Aussenschichten wird verringert, in kalten Nächten senken Rehe gar ihre Kerntemperatur ab. Meist verbringen sie ihre Zeit daher liegend im dichten Unterholz und zehren vom im Herbst angefüllten Fett. Periodisch kommen sie auf die Beine, nutzen allfälligen Sonnenschein, um sich aufzuwärmen, bewegen sich aber so wenig wie möglich. Als Feinschmecker finden sie im Winterwald nur ein beschränktes Menü vor und naschen einzig Tannen- und Eichentriebe, Brombeerblätter und in der Not auch Efeu.

Ruhe, bitte!

Den Rehen hilft auch ihr Winterkleid, das sie im Spätherbst anlegen. Es besteht aus hohlen Haaren, was ein isolierendes Luftpolster schafft, und ändert für die dunkle Jahreszeit seine Farbe von Rot zum Gräulichbraun des Waldes. Auch schliessen sich die Rehe, im Sommer eher Einzelgänger, zu Gruppen zusammen: Mehr Augen und mehr Ohren nehmen Luchse und Füchse schneller wahr, ihre Winterfeinde in unseren Wäldern. Eine Flucht bringt das Energiemanagement aus den Fugen, wachsam sein ist deshalb überlebenswichtig. Genau deshalb sollen Waldbesucher im Winter unbedingt auf den Wegen bleiben, um das Wild nicht aufzuscheuchen.

Werden die Tage länger, erweitern Knospen und eiweissreiche Gräser das Menü, das Sommerhaar entwickelt sich, und im späten Frühling setzen die Geissen ihre Kitze. Faszinierend: Die Paarung findet jeweils Ende Juli, Anfang August statt, das befruchtete Ei entwickelt sich aber erst ab Ende Dezember. Diese sogenannte Keimruhe führt dazu, dass Brunft und Säugezeit auf die Sommermonate fallen, wenn das grösste und qualitativ hochwertigste Äsungsangebot besteht.

Der erfahrene Jäger und Fischer Thomas Amsler aus Untersiggenthal ist kantonaler Reservatsaufseher für den Klingnauer Stausee und den Flachsee in Rotenschwil, beides nationale Schutzgebiete von internationaler Bedeutung.



Tiere auf Sparflamme:

- **Heizung runterdrehen:** Der Igel senkt im Winter seine Körpertemperatur von 36 Grad auf 1 bis 8 Grad.
- **Wärmedämmung montieren:** Die Blaumeise plustert sich auf – dadurch entsteht eine isolierende Luftschicht unter dem Gefieder.
- **Wärme erzittern:** Bienen rücken zusammen und bilden eine Traube; um durch die Kälte zäh gewordenen Honig wieder flüssig zu machen, erzeugen sie mit ihrer Flugmuskulatur durch Zittern Wärme.

Insider

Über uns

In der Rubrik «Insider» berichten wir über Projekte und aktuelle Ereignisse, die uns in den letzten Wochen beschäftigt haben. Auch führen wir aus, welche Pläne wir für die Zukunft haben. Die ausführlichen Beiträge finden Sie online. Interessiert Sie ein Thema besonders? Senden Sie eine Mail an: marketing@ibbrugg.ch

Störungsdienst – rund um die Uhr für Sie da

Die IBB verfügt über eine gut unterhaltene Netzinfrastruktur. Trotzdem kann es zu Störungen kommen. Diese werden auf der Website www.ibbrugg.ch erfasst. Erkundigen Sie sich online über gemeldete Störungen, deren ungefähre Dauer und das betroffene Gebiet.

Reservoire frisch gereinigt

Einmal jährlich werden die Reservoire der Trinkwasserversorgung Brugg gereinigt und desinfiziert, damit das Wasser immer die beste Qualität aufweist. Die Arbeiten werden in den Wintermonaten ausgeführt, in denen der Wasserverbrauch geringer ist. Die Reinigung selbst erfolgt nur mit Wasser, auf den Einsatz von Reinigungsmitteln wird bewusst verzichtet. Erst ganz am Schluss werden die Kammern desinfiziert, um zu 100 Prozent auszuschliessen, dass irgendwelche Keime hineingetragen wurden. Das Desinfektionsmittel ist biologisch abbaubar und verflüchtigt sich innerhalb einer halben Stunde nach dem Auftragen.

Eigentümerstrategie

Per 1. Januar 2002 wurden die damaligen Industriellen Betriebe der Stadt Brugg aus der Einwohnergemeinde ausgegliedert und in eine Holdingstruktur mit fünf privatrechtlichen Aktiengesellschaften überführt. Entsprechend wurden zusammen mit der IBB Holding AG die Tochtergesellschaften IBB Strom AG, IBB Erdgas AG, IBB Wasser AG und IBB ComNet AG gegründet.

Mehr Insiderwissen?
Lesen Sie die Onlinebeiträge.



SCANNE MICH



Pfiffners Anschluss

Unterwegs mit dem IBB-CEO

Was für eine Leidenschaft!

«Ohne Leidenschaft ist nichts zu erreichen», lautet das Zitat eines italienischen Schriftstellers. Es trifft genau, was ich beim aktuellen «Pfiffners Anschluss» erleben durfte: nämlich Menschen mit riesiger Leidenschaft für das, was sie tun.



So habe ich einen fantastischen Gastronomen im Restaurant Cherne in Gebenstorf besucht, begeisterte Handweberinnen im Webatelier Vitrine in Turgi erlebt, in Lupfig mit den Initianten der Biogärtnerei oBioMio mit klarer Mission diskutiert und den innovativen Kinobesitzer des Excelsior in Brugg kennengelernt.

Einmal mehr war ich beeindruckt davon, was in unserem Versorgungsgebiet an Grossartigem zu finden ist. Lassen Sie sich anstecken. Denn: Wenn wir die Dinge mit dem Herzen verfolgen, hält uns nichts auf, wir sind erfüllt und zufrieden.

Gehen Sie auf www.ibbrugg.ch und lernen Sie diese leidenschaftlichen Menschen näher kennen. Ich verspreche Ihnen: Es lohnt sich!



SCANNE MICH

Barbeträge für Vereine in unserer Region

«So spannend wie ein Krimi», schlussfolgerte eine Vereinsvertreterin. So habe sich für sie die öffentliche Webabstimmung auf der Gönnerplattform «iBBooster – Wo Vereine Franken finden» angefühlt. Sie erzählte dies während der Abschlussveranstaltung, die im Brugger Kino Excelsior stattfand und die ebenfalls Momente zum Mitfiebern bot: Neben der Übergabe der sechs Hauptpreise von dreimal 5000 und

dreimal 1000 Franken wurden nämlich Zusatzpreise im Gesamtwert von 3000 Franken verlost. Eine filmreife, aber einmalige Darbietung durften die rund 80 Anwesenden zudem vom Improvisationstheater-Ensemble Die Impro-Leck-TuElen aus Turgi geniessen. Was die Gäste ausserdem erzählten und wie die Gönnerplattform für Vereine funktioniert, lesen Sie online.

Das sind die Gewinnervereine

Kategorie Sport

1. Preis in der Höhe von 5000 Franken:

Ju-Jitsu und Judo Club Brugg für ein Trainingslager im Judo-Heimatland Japan

2. Preis in der Höhe von 1000 Franken:

FC Brugg für die Fitnessraum-Ausstattung im Stadion Au

Kategorie Kultur

1. Preis in der Höhe von 5000 Franken:

BRUGGGORE Filmfestival für die Ausgabe 2023

2. Preis in der Höhe von 1000 Franken:

MittwochsMusig für Sommerkonzerte im Wasserschloss

Kategorie Soziales

1. Preis in der Höhe von 5000 Franken:

Blauring Windisch fürs Sommerlager

2. Preis in der Höhe von 1000 Franken:

Landfrauenverein Hausen für ein öffentliches Kerzenziehen mit Kaffeestube



Zusatzpreise von je 500 Franken

1. Radfahrerbund Brugg für die Erneuerungen von Infrastruktur und IT für die Brugger Abendrennen

2. Verein BirdLife Naturschutz Brugg und Umgebung für eine Mauersegler-Webcam im Schwarzen Turm, Brugg

3. Musikgesellschaft Hausen für das kommende Jahreskonzert

4. Trägerverein für das Turnfest Lupfig-Scherz 2023

5. Volkshochschule Brugg für ein attraktives Kursangebot

6. Orchesterverein Brugg für das Projekt «Bijoux et musique»

Herausgeberin

IBB Energie AG, Gaswerkstrasse 5, 5200 Brugg
Telefon 056 460 28 00, info@ibbrugg.ch

Verantwortlich

Margot Keist

Beiträge

Eugen Pfiffner, Marita Kuonen,
Michelle Würsten, Margot Keist,
Steven Schneider, Bad Zurzach

Realisation Layout

Ci CRIVELLARI, Schlossrued

Fotos und Grafiken

Gion Pfander, Zürich
Ci CRIVELLARI, Schlossrued

Druck

Weibel Druck AG,
Windisch

Auflage

24 500 Exemplare



Der Anschluss
ans Leben